

千里だより



トピックス

2 月の予定



1 日 (月)	つきはじ かい 月初めの会
12 日 (金)	かつどう クラブ活動
15 日 (月)	えいようきょうしつ きゅうしょくいんかい 栄養教室・給食委員会
25 日 (木)	こうちん しきゅうび 工賃支給日
29 日 (月)	お かい 終わりの会

1 面	がつ よてい 2月の予定
2 面	ねんまごんしんかい しんねんかいほうこく 年末懇親会、新年会報告
3 面	えいようし 栄養士より
4 面	がつ こんだてひょう 2月の献立表



所長からのひとこと

平成28年、新しい年のはじまりです。楽しかった年末懇親会、利用者新年会から早くも一か月が経とうとしていますが、みなさんはこの一か月をどのように感じましたか？「あっという間に一か月が経ったなあ」という方も多いのではないのでしょうか。昔から1月を「行く」、2月を「逃げる」、3月を「去る」といって、年度末が近づくにつれ、慌ただしくなっていくことから「一日が早く終わると感じ」このように表現されてきたようです。私も「千里」で勤務している中で同じように感じています。一日一日を大切に有意義に過ごしていきたいと思ひます。また、利用者の皆さんも毎日の作業活動の中で、ただ何気なく一日を過ごすのではなく、「明日はこうにしよう。こうなりたい。今年は何しよう！」という希望をもつて過ごしてほしいと思ひます。

クラブ活動

2月のクラブ活動は2月12日です。

クラブ	活動内容(予定)	準備品
おんがく 音楽クラブ	カラオケ	
スポーツクラブ	未定	
びじゅつ 美術クラブ	さくひん づく 作品作り	



年 末 懇 親 会 報 告

12月25日、恒例の年末懇親会を開催しました。スポーツオーソリティさんより2名、大山観光さんより3名の方が参加してくださいました。今年は利用者Nさんのお母さんの童謡を中心とした歌のコンサートもあり、大いに盛り上がった懇親会となりました。又、スポーツオーソリティさんからはビンゴゲームの景品、大山観光さんからはお菓子の詰め合わせを利用者の皆さんに頂きました。



新 年 会 報 告

年末懇親会に続き、年明けの1月4日午後より新年会をおこないました。今年チームに分かれての「大ゲーム大会（お正月編）」を開催しました。最近では懐かしい、福笑い、かるたで熱戦が繰り広げられました。福笑いやるたをするのが初めてと話す方も何人かおられたようですが、日頃の作業に取り組んでいる時以上の真剣なまなざしでかるたを見つめている方も多かったように感じました。。。？ 白熱した戦いで各テーブルから元気な声が聞こえていました。みんなで盛り上がり楽しんだ時間ですが、お正月気分もこの日まで、気持ちを切り替えてみなさんそれぞれの目標に向けて頑張ってくださいませ！！



便秘解消で朝、コップ1杯に水を飲んで腸にカ

ッ！

便秘解消に欠かせないものの一つとして水があります。

そして朝の快便が期待できる方法として、朝寝起きすぐの水です。

それは、朝の胃袋の中は空っぽになっている胃袋で突然に入れるとそれを感じるセンサーが鋭くなるからです。胃から結腸へ反応が起こり、前夜までS状結腸にためられた便がスムーズに直腸に移動し便意をもよおします。起床後、時間がたってからでは胃腸が働き始めているので効果が少ないです。

朝1杯の水の効果がでない場合は、早起きして散歩や軽い体操をしてみましょう。

蠕動運動も促せます。朝の習慣に、起きて直ぐコップ1杯の水を飲む。散歩に出かける。

そして朝食を摂ります。この習慣なら朝食もとても美味しくいただけます。



がつ きゅうしょもくひょう
2月の給食目標 「ゆっくりよくかんで食べましょう」

う がいをしましょう！



昨年、千里ではインフルエンザにかかった人が多かったこともあり、1月より、朝のラジオ体操終了後、うがい薬を使用してのうがいを慣行しています。中には、うがい薬が苦手な方、混雑している手洗い場にいるのが嫌な人もおられるかもしれませんが、うがい薬なしでもかまいませんし、多少時間をずらしてもかまいませんので、毎朝、おこなうようにしてください。又、インフルエンザや風邪が所内で流行している場合はうがいをおこなう時間を増やす場合もあります。自身でできる予防はしっかりやるようにしましう。



けっせき ちこく そうたいとどげいしゅつ きょうりょく
欠席・遅刻・早退届提出にご協力を！



事前に、欠席、遅早退をすることが分かっている時は終礼時等で報告していると思ひます

が、

「欠席・遅刻・早退届」を提出するようにしてください。用紙は事務所にありますので、職員に

声をかけてください。書き方が分からない場合は職員が説明をします。自分で書くことが苦手

な人は家族や支援者に協力してもらってください。

毎日、出席表をつけていますが、出欠勤の間違ひがないよう(確認がとれるよう)にする為

ご協力のほど、よろしくお願ひします。

2月献立表

現場：大阪市立 千里作業指導所

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
風 食	わかめごはん 肉うどん きんぴらごぼう 小松菜のナムル	カレーライス 大豆洋風煮 ブロッコリーのツナ和え フルーツ缶	ごはん 魚の味噌煮 ちくわといんげん炒め もやしポン酢和え 清まし汁（えのき）	ロールパン クリームスパゲティ サラダ 野菜スープ バナナ	ごはん 牛肉と厚揚げの炒めもの かぼちゃサラダ チンゲン菜お浸し 味噌汁（たまねぎ）
	I補給 - 710kcal 蛋白質 24.2g	I補給 - 760kcal 蛋白質 27.7g	I補給 - 604kcal 蛋白質 31.2g	I補給 - 681kcal 蛋白質 21.9g	I補給 - 746kcal 蛋白質 26.7g
	8	9	10	11	12
風 食	中華丼 小松菜ドレッシング和え 春巻き 味噌汁（うずまきふ）	ごはん 白身魚のムニエル 切干大根煮 キャベツ甘酢和え 味噌汁 コーヒーゼリー	ごはん 鶏の照り焼き 白和え 白菜煮浸し 味噌汁（大根）	建国記念の日	
	I補給 - 678kcal 蛋白質 25.1g	I補給 - 673kcal 蛋白質 27.7g	I補給 - 643kcal 蛋白質 33.3g		I補給 - 706kcal 蛋白質 26.1g
	15	16	17	18	19
風 食	A ハヤシライス B ごはん 焼きそば ジャーマンポテト サラダ 野菜スープ	ごはん 豚しょうが焼き チンゲン菜磯香和え 高野卵とし 味噌汁（もやし）	ごはん あじのソテー ねぎソース 小松菜炒め 田舎煮 味噌汁（かぼちゃ） プリン	ごはん 鶏肉の唐揚げ あんかけ玉子豆腐 キャベツゆかり和え 春雨スープ フルーチェ	ごはん 肉豆腐 レンコン甘辛炒め コロッケ 味噌汁（うずまきふ）
	A I補給 - 777kcal 蛋白質 26.5g B I補給 - 605kcal 蛋白質 24.5g	I補給 - 674kcal 蛋白質 31.5g	I補給 - 718kcal 蛋白質 33.5g	I補給 - 707kcal 蛋白質 35.7g	I補給 - 779kcal 蛋白質 28.9g
	22	23	24	25	26
風 食	菜飯 味噌ラーメン 蒸しシュウマイ 青菜ソテー	ごはん 鮭のピカタ 南瓜の煮物 タルタル和え 豚汁	ごはん 肉団子の甘酢あん ひじき煮 小松菜おほか和え 中華スープ	ごはん 豚と大根の煮物 マカロニサラダ 梅肉和え 味噌汁（とうふ） アップルゼリー	ごはん バーベキューチキン 里芋の揚げだし お浸し 味噌汁（ふ）
	I補給 - 622kcal 蛋白質 22.2g	I補給 - 726kcal 蛋白質 35.3g	I補給 - 645kcal 蛋白質 17.9g	I補給 - 751kcal 蛋白質 29.2g	I補給 - 623kcal 蛋白質 31.1g
	29				
風 食	ゆかりごはん きつねうどん 竹の子と根菜炒め 小松菜ごま和え				
	I補給 - 648kcal 蛋白質 19.8g				

